

Model Pengembangan “Diet Media TV” Sebagai Penangkal Kecanduan Anak Terhadap Media TV dan Dampak Negatifnya

Dr. Catur Suratnoaji, M.Si

Dosen Ilmu Komunikasi FISIP UPN Veteran Jatim

ABSTRACT

YPMA research in Indonesia showed that most Indonesia children watch TV much longer than school hours. Activities watching TV besides make a child addicted to TV can also interfere with studi hours at home. In an attempt to solve the problem of children watching TV is an necessary of research on “TV media diet” that can reduce the negative impact of TV media. Research done in the city Surabaya in East Java Province by using qualitative methods. Informant research is the mothers who have children of primary school. Data collection techniques performed by method of in-dept interviews.

Results showed that children in watching TV on the push to find information and entertainment. Time children spent in watching TV more than two hours and this can be categorized as TV addiction. Activities of watching TV after school activities and this is often interfere with the hours of home study. Parent do not active in mentoring children in watching television. Parent tend to free the child to select TV programming without any selection of parent. TV programming selected children tend not to quality so not good for the child’s personality development. Research has developed a formula “TV media diet” in effort to prevent child addcited to TV. Formula “TV media diet” developed by : 1) limiting activities of children watch TV in maximum of 2 hours; 2) create parameters that can measure whether children addicted to TV or not; 3) create a parameter that can control what children watch TV programs are qualified or not; 4) mentoring children in watching TV; 5) balancing the need of children in watching TV with other activities.

1.1. Latar Belakang Penelitian

Hasil penelitian Yayasan Pengembangan Media Anak (YPMA) Jakarta tahun 2006 menunjukkan bahwa sebagian besar anak Indonesia menonton TV jauh lebih lama dibandingkan dengan jam belajar mereka di sekolah. Mereka menghabiskan sekitar 1.600 jam untuk menonton TV dan hanya sekitar 740 jam untuk belajar sekolah. Perhitungan ini didasarkan bahwa anak menonton sekitar 30-35 jam seminggu atau 4,5 jam setiap hari sehingga dalam setahun mencapai 1600 jam. Sementara jumlah hari sekolah yang hanya sekitar 185 hari dalam setahun dengan 5 jam per hari untuk kelas tinggi (4-6 SD) dan 3 jam untuk kelas rendah (1-3 SD), menghasilkan rata-rata anak belajar sekolah dalam setahun hanya 740 jam. Selain menontonton televisi, anak-anak juga mengkonsumsi jenis media yang lain seperti video game, komik, internet, dan lain-lain sehingga total waktu yang digunakan untuk mengkonsumsi media media diperkirakan 2500 jam dalam setahun atau sekitar 7 jam dalam sehari.

Menanggapi persoalan kegiatan anak dalam menonton televisi merupakan tindakan yang dilematis. Di satu sisi, jika orang tua mengekang anak untuk tidak menonton televisi akan mempunyai dampak negatif terhadap perkembangan anak. Karena kita akui bahwa media televisi mempunyai kontribusi terbesar dalam memberikan informasi, hiburan, dan pendidikan anak-anak. Televisi juga mempunyai peran besar dalam menyebarluaskan dan melestarikan nilai-nilai budaya terhadap kehidupan anak-anak. Seperti program “*Surat Sahabat*” yang diproduksi oleh Trans TV merupakan sebuah upaya kontribusi televisi untuk ikut serta menyebarluaskan keanekaragaman budaya daerah Indonesia pada anak-anak. Selain penyebaran nilai, TV juga mampu menyediakan hiburan, relaksasi, pendidikan, membangkitkan minat, mendorong kreativitas, dan kemandirian (Louyise O’Flynn, 2006). Sebaliknya, jika orang tua membebaskan anak menonton TV akan membahayakan perkembangan kepribadian anak itu sendiri seperti *perilaku antisosial, ledakan kemarahan yang impulsif, apatis terhadap permainan, depresi, dan terlalu cepat dewasa*.

Salah satu upaya untuk menekan kondisi-kondisi yang merugikan anak maka perlu dilakukan sebuah kegiatan yang dapat membangun dan mengembangkan sikap kritis dalam mengonsumsi siaran televisi. Dalam rangka memberdayakan masyarakat untuk membantu anak dalam menonton televisi maka perlu dilakukan kegiatan penelitian untuk mengembangkan model *diet media TV* yang dapat menekan dampak negatif media TV.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mencari kerangka dasar pembentukan model diet media televisi dengan cara mengidentifikasi persoalan-persoalan yang berkaitan anak dalam menonton televisi dan juga mencari formula yang dapat membatasi anak dalam menonton televisi. Persoalan yang perlu diidentifikasi pada tahap pertama diantaranya : perilaku anak dalam menonton, kebutuhan waktu anak dalam menonton televisi, keseimbangan anak dalam menjalankan kehidupannya, peran orang tua dalam mengontrol kegiatan anak menonton TV.

1.3. Studi Pustaka

Penelitian ini merujuk pada beberapa hasil penelitian terdahulu yang serupa dengan penelitian ini. Sebagian besar hasil penelitian dampak media massa menunjukkan bahwa tayangan media atas kekerasan dan kejahatan telah menyebabkan ketakutan sosial (Einsiedel, 1984; Keefe & Reid-Nash, 1984; Jacob, 1984; Liska & Baccaglini, 1990; Merebut, 1980). Hasil penelitian ini semakin memperkuat asumsi yang dibangun oleh George Gebner (1973) pada teori cultivationnya. Menurut

Gebner, khalayak yang mempunyai terpaan tinggi terhadap program kekerasan pada media televisi mengembangkan sebuah keyakinan bahwa dunia penuh dengan kekerasan dan menakutkan. Program-program kekerasan yang ditayangkan di media televisi mampu menumbuhkan ketakutan social terutama berkaitan dengan keselamatan terhadap orang-orang dekatnya dan juga masyarakat di sekelilingnya (Gebner dalam Griffinn, 2003 : 380). Jika media televisi menyangkan kekerasan dan kejahatan dengan membawa penyimpangan sistematis, kemudian penyimpangan ini mengarahkan kesalahan respon masarakat terhadap kekerasan dan kejahatan maka akan menghasilkan kebijakan yang tidak efektif untuk pencegahan dan kendali (Sisir & Slovic, 1979). Hasil penelitian R. Warwick Blood di Australia yang menunjukkan hasil yang berbeda dengan lainnya. Berdasarkan penelitian R. Warwick Blood menunjukkan bahwa program kekerasan yang disajikan secara berulang-ulang oleh media televisi dapat menimbulkan tindak kekerasan baru di masyarakat. Tindak kekekerasan yang ditayangkan di televisi dianalogikan sebagai penyakit yang penyebarannya dimediasi oleh media massa. Tindak kekerasan yang menyebar luas di berbagai daerah, disamping karena dipengaruhi oleh situasi dan kondisi sosial masyarakat yang kurang baik juga dipengaruhi oleh faktor penayangan program kekerasan yang berulang - ulang di media televisi (<http://www.ica.ogo.gov/150105/19.10pm>).

Anak-anak sebagai kelompok rentan terhadap dampak siaran televisi mempunyai resiko paling tinggi terhadap tayangan media televisi yang memuat kekerasan. Program kekerasan yang dikemas dalam reality show seperti Smack Down, Naruto; Tom and Jerry ternyata memberikan dampak negatif pada anak-anak. Anak-anak cenderung meniru adegan kekerasan seperti memukul teman permainan bahkan ada yang meninggal di beberapa daerah seperti kasus di Kota Bandung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh YKAI di tahun 2002 tentang dampak TV pada anak menunjukkan bahwa : 1) TV mempengaruhi anak bermain, mempersepsi dunia, bagaimana anak bertingkah. Anak yang senang menghabiskan waktunya menonton televisi seringkali mengalami kesulitan untuk bermain di luar ruang. 2) Kekerasan di TV mempengaruhi sikap dan perilaku anak dan remaja, mereka dapat melakukan kekerasan untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan. 3) Sedangkan untuk dampak jangka panjangnya adalah gangguan dari struktur otak anak, dimana simtomnya baru ditemui pada anak-anak di usia masuk sekolah, mereka menjadi mengalami kesulitan berkonsentrasi.

Memperhatikan dampak media televisi bagi kehidupan anak maka kegiatan yang dapat memperkuat sikap masyarakat dalam menonton televisi. Teresa Orange dan Louise O'Flynn (2005 : 173-175) memberikan saran alternatif suatu kegiatan yang dapat menghindari kecanduan anak terhadap media televisi antara lain :

- Membaca buku, mulai dari bacaan yang sifatnya ringan hingga yang berat.

- Mengikuti kegiatan olahraga, walaupun bukan untuk tujuan prestasi tetapi untuk membuat tubuh anak menjadi bugar dan mengembangkan sosialisasi anak.
- Mengikuti kegiatan kesenian agar dapat mengasah kehalusan budinya.
- Mengikuti kelompok belajar, kelompok ilmiah sesuai dengan minat anak.
- Mengikuti kegiatan keagamaan, apakah dalam bentuk pembiasaan ritual keagamaan maupun kegiatan yang sifatnya kegiatan sosial.

Di samping mengisi dengan kegiatan lain, menekan dampak media televisi dapat dilakukan dengan melakukan pendampingan orang tua (*parental mediation*). Pendampingan orang tua (*parental mediation*) didefinisikan sebagai usaha kegiatan interaksi orang tua dengan anak mengenai TV. Pendampingan merupakan upaya yang baik dilakukan orang tua untuk membantu anak memahami dan berpikir kritis atas isi televisi. Dengan mediasi, orang tua bisa menggunakan televisi sesuai kebutuhan sehingga anak bisa menarik manfaat sebesar-besarnya dari media televisi. Selain memberikan pendampingan, orang tua juga perlu memberikan pengajaran anak untuk mencoba melakukan *diet media TV*.

Selain pendampingan orang tua, anak-anak juga dapat diajarkan program *diet media* televisi. *Diet media TV* merupakan cara mengajarkan anak untuk berpuasa atau meminimalisir jumlah jam menonton. Selain itu *diet media* juga diharapkan mampu mengajarkan anak untuk mengatur diri, pada jam berapa dia harus menonton, dan isi siaran televisi mana yang layak ditonton untuk dirinya. Penerapan *diet media* dapat diterapkan oleh orang tua apabila anak sudah mempunyai beberapa gejala : *waktu menonton rata-rata lebih dari 2 jam perhari; cenderung mengkonsumsi isi siaran secara bebas atau acak, cenderung tidak patuh bahkan marah-marah bila dibatasi jam menonton, dan lupa terhadap aktivitas lainnya*. Jika anak sudah dalam kondisi seperti ini maka orang tua harus menerapkan pola *diet media*. *Diet media* merupakan cara mengajarkan anak untuk berpuasa atau meminimalisir jumlah jam menonton. Selain itu *diet media* juga diharapkan mampu mengajarkan anak untuk mengatur diri dalam menonton televisi. *Diet media* pada hakekatnya merupakan tindakan untuk menyeimbangkan antara kebutuhan anak dalam mengkonsumsi siaran TV secara dengan aktivitas lainnya. Beberapa langkah dalam melakukan aktivitas *diet media* antara lain adalah : 1) menghitung kalori sampai menghitung waktu yang digunakan untuk menonton televisi. 2) Memastikan bahwa waktu layar kaca anak adalah benar-benar berkualitas; 3) Menyeimbangkan peran yang dimainkan media dalam kehidupan anak-anak. Dari manfaat *diet media* maka diharapkan anak-anak dapat menghentikan konsumsi media yang berlebihan dan menetapkan keseimbangan media yang sehat. Hasilnya, dengan keseimbangan media yang baik, anak akan mampu mengontrol peran media pada usia remajanya.

1.4. Metode Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Kota Surabaya Jawa Timur. Pertimbangan dipilihnya Kota Surabaya karena pertimbangan bahwa anak-anak di kota ini mempunyai ketergantungan yang cukup tinggi di bandingkan daerah lain di Propinsi Jawa Timur. Dalam melakukan pengumpulan data, penelitian ini menggunakan metode in dept interview (wawancara mendalam), partisipatif (*participant observation*), dan studi kepustakaan. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan pendekatan kualitatif. Metode kualitatif dilakukan untuk mendapatkan pemahaman secara holistik dan otentik terhadap proses pola perilaku anak dalam mengkonsumsi media televisi dan juga kegiatan orang tua dalam mengatasi dampak media televisi. Dalam melakukan metode ini, peneliti menekankan empati dengan hadir langsung di lokasi penelitian untuk memahami perilaku subyek yang diteliti.

1.5. Hasil Penelitian

Penelitian tentang Model Pengembangan “Diet Media” untuk Anak ini telah dilakukan di kota Surabaya. Penelitian dilakukan terhadap beberapa informan yang terdiri dari anak-anak dengan usia antara 9-11 tahun baik anak laki-laki maupun anak perempuan, dan masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD). Selain itu juga tim peneliti juga melakukan observasi dan wawancara mendalam terhadap para orang tua informan (anak-anak) tersebut, khususnya adalah ibu, meskipun ada juga bapak yang menjadi informan dalam penelitian ini. Kegiatan anak menonton televisi pada hakektanya merupakan sebuah upaya untuk mengeksplorasi tentang ketidaktahuannya terhadap sesuatu hal yang ada di sekelilingnya. Anak menonton televisi karena ingin memenuhi rasa ingin tahunya terhadap sesuatu hal yang tidak terjawab dalam lingkungan sekolah atau tempat tinggalnya. Media televisi menawarkan pada anak-anak untuk menjelajahi pengalaman-pengalaman baru yang tidak pernah dia dapatkan sebelumnya. Sebagai contoh, program acara *Surat Sahabat* yang ditayangkan oleh TRANS TV memberikan pengalaman baru tentang kehidupan anak-anak sebayanya yang berada di daerah lain. Dengan menonton acara ini anak-anak diajak untuk memahami bagaimana anak-anak di daerah lain mengembangkan tata cara beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Anak-anak yang berkembang di lingkungan kota besar seperti Surabaya mempunyai keinginan besar untuk mengetahui kehidupan anak-anak yang tinggal di daerah pedesaan, pantai, dan pegunungan.

Motivasi lain anak-anak melakukan kegiatan menonton televisi karena untuk mencari hiburan. Kegiatan anak-anak menonton televisi dilakukan anak-anak setelah melakukan kegiatan belajar di sekolah. Anak-anak dalam usia sekolah menjalankan

kegiatan rutin belajar mengajar di sekolah selama 4-5 jam per hari, ada anak yang melakukan penambahan jam les pelajaran sehingga beban belajar anak bisa mencapai 6-8 jam per hari. Rutinitas kegiatan belajar yang seperti ini telah membuat kondisi anak menjadi kelelahan bahkan stress karena masih ditambah pekerjaan rumah (PR). Untuk mengurangi rasa lelah dan stress pada hari sekolah, televisi merupakan sarana penyedia hiburan yang mudah diakses di rumah. uran mulai dari musik, sinetron, film kartun, komedi, dan sebagainya. Dengan menonton televisi, anak-anak dapat mengurangi beban pikirannya sebelum melakukan aktivitas rutin besok paginya. Motivasi anak untuk mengeksplorasi dunia luar merupakan kebutuhan yang tumbuh alami dalam diri anak bukan kebutuhan yang diciptakan atau dikondisikan oleh orang tua. Kebutuhan menonton televisi memang ada yang tumbuh secara alami dalam diri seseorang dan ada juga yang tumbuh karena dikondisikan oleh faktor-faktor eksternal. Dalam konteks anak-anak, kebutuhan menonton televisi dapat diciptakan oleh orang tua artinya anak-anak dikondisikan menonton televisi dengan tujuan-tujuan tertentu seperti mengisi waktu senggang, biar anak menjadi tenang, menambah pengetahuan anak.

A. Pola Anak Menonton Televisi

Secara umum anak-anak sangat menyukai televisi. Hal ini terlihat dalam hasil penelitian ini. Semua informan menyatakan bahwa menonton televisi adalah kegiatan yang menyenangkan dan menghibur. Banyaknya acara di televisi tampaknya menjadi salah satu factor disukai oleh anak-anak. Selain itu juga factor tampilannya yang menarik, bahasanya yang mudah dimengerti menjadi alasan anak-anak suka menonton televisi. Hal ini tidak bisa dipungkiri karena bila dibandingkan dengan media massa lainnya televisi memiliki keunggulan karena memiliki audio dan visual yang bagus. Televisi tampaknya mempunyai sifat istimewa. Televisi merupakan gabungan dari media dengar dan gambar hidup (gerak/live) yang bisa bersifat politis, bisa informatif, hiburan, pendidikan, atau bahkan gabungan dari ketiga unsur tersebut Sebagai media hiburan, televisi dianggap sebagai media yang ringan, murah, santai, dan segala sesuatu yang mungkin bisa menyenangkan. Dan televisi menjadi media yang paling mudah dijangkau dan dipahami oleh anak karena visualisasinya yang menarik. Tanpa banyak kesulitan anak-anak dapat dengan mudah memahami isi pesan televisi. Televisi selalu ada di setiap rumah sehingga anak dengan mudah dapat mengakses televisi.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap informan maka bisa dikatakan terdapat kesamaan pola dalam menonton televisi. Pada dasarnya para informan (anak-anak) menonton televisi dilakukan setelah pulang sekolah. Jika dulu pulang sekolah banyak dimanfaatkan anak-anak untuk istirahat atau bermain bersama

teman-temannya di luar rumah maka kini menonton televisi menjadi kegiatan pengisi waktu senggang anak baik untuk anak laki-laki maupun anak perempuan.

Televisi telah menjadi bagian dari kehidupan anak-anak.. Artinya bahwa waktu luang yang dipunya anak setelah sekolah lebih banyak dimanfaatkan anak-anak untuk menonton televisi daripada aktifitas fisik yang lebih sehat, seperti bermain di luar rumah atau berolahraga. Bahkan bisa jadi televisi telah mengurangi interaksi antara orang tua dengan anak. Anak lebih suka menghabiskan waktunya di depan layar televisi setelah pulang sekolah daripada bercengkerama dengan orang tua atau dengan anggota keluarga yang lain. Hal inilah yang akan mengakibatkan anak menjadi kurang perhatian atau peduli terhadap lingkungan sosialnya dan akan membentuk watak anak menjadi apatis terhadap lingkungan sosialnya. Sebagaimana yang terungkap dalam penelitian tentang dampak televisi terhadap anak yaitu bahwa televisi akan membuat anak menjadi kurang peduli terhadap lingkungan sosialnya.

Pada kenyataannya realitas social tersebut dianggap “biasa” oleh orang tuanya. Bahkan para orang tua kurang menyadari factor resiko tersebut. Banyak orang tua, khususnya kaum ibu yang menganggap bahwa dampak negative dari televisi itu hanya berkisar pada perubahan perilaku yang negative akibat tayangan yang mengandung pornografi atau seksualitas dan kekerasan. Banyak kaum Ibu tidak menyadari atau belum tahu bahwa televisi akan mempengaruhi “karakter anak” termasuk di dalamnya akan terbentuk karakter ketidakpedulian anak terhadap lingkungan sosialnya.

Lamanya waktu nonton TV yang lebih dari 2 jam menunjukkan bahwa televisi telah menjadi bagian dari kehidupan anak-anak. Televisi telah menjadi “teman” bagi anak-anak untuk mengisi waktu dalam keseharian kegiatan anak-anak. Hal ini tidak bisa dipungkiri karena memang televisi dengan sifat audio visualnya telah menjadi daya “sihir” bagi anak-anak.

B. Keterlibatan Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Menonton TV

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran orang tua dalam menonton televisi masih sangat rendah. Dalam arti bahwa tingkat keterlibatan orang tua dalam mendampingi anak ketika menonton televisi masih rendah. Para orang tua masih menganggap televisi sebagai media hiburan yang dibutuhkan di dalam keluarga. Hal menarik lainnya adalah keragaman pandangan orang tua terhadap tayangan televisi. Sebagian besar orang tua berpendapat secara positif terhadap dampak acara televisi sehingga dianggap baik dan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku dan keterampilan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa televisi mempunyai peran edukasi dalam kehidupan anak. Para orang tua masih melihat ada sisi edukasi

yang diberikan televisi pada penontonnya, khususnya anak-anak. Jika mengacu pada hasil penelitian yang dilakukan YLKI, pada kenyataannya program acara yang ditayangkan untuk anak-anak – bahkan pada jam siaran untuk anak-anak – lebih banyak mengandung unsur hiburan yang mengarah pada nilai-nilai pesan yang bersifat antisosial. Artinya nilai edukasi atau pengetahuan dalam tayangan program acara anak-anak sangat minim. Pandangan positif yang dimiliki orang tua pada tayangan-tayangan televisi telah mengakibatkan orang tua tidak menerapkan aturan khusus bagi anak-anak untuk menonton televisi. Para orang tua hanya mengandalkan pada kemampuan mereka dalam mengatur jadwal dan memilih acara yang tepat untuk anak sehingga anak-anak dapat melihat tayangan yang bermanfaat. Bahkan pada beberapa informan orang tua tidak memiliki aturan secara khusus atau tidak ada kesepakatan dengan anak yang berkaitan tentang aturan menonton televisi bagi anak-anaknya.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kewaspadaan orang tua terhadap penggunaan televisi pada anak dan diberikannya kebebasan pada anak untuk menonton televisi, di antaranya: (a) sedikitnya waktu yang mereka miliki karena mereka bekerja seharian; (b) kepemilikan televisi lebih dari satu membuat orang tua memilih menonton televisi di kamar tidur, demikian pula anak-anak merasa lebih nyaman menonton televisi di kamar mereka. Selain itu juga rendahnya keterlibatan orang tua dalam mendampingi pada saat menonton televisi bisa terlihat dari adanya data yang menunjukkan jaranganya orang tua menemani anak menonton televisi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orangtua terutama bapak lebih banyak bekerja di luar rumah sedangkan sang Ibu meskipun tidak bekerja tetapi juga tidak melakukan pendampingan pada anak pada saat menonton televisi.

C. Peran Regulator (KPI) Dalam Mengontrol Kegiatan Anak Menonton TV

Dari semua media yang diakses oleh anak-anak, televisi merupakan media yang paling dominan dan paling berpengaruh dalam segmen anak-anak. Aktivitas menonton televisi, di satu sisi memberikan hiburan bagi anak dan remaja, disisi lain juga membahayakan mengingat program TV cenderung mengabaikan kemampuan pemahaman anak. Kasus peniruan kekerasan dari tayangan TV *Smackdown* yang mengakibatkan luka dan cacat bahkan meninggal dunia merupakan contoh nyata di Indonesia. Menurut regulator penyiaran (Maulana Arif/ Ketua Bidang Isi Siaran Komisi Penyiaran Indoensia Daerah Jatim), ada beberapa hal yang menyebabkan anak atau remaja tidak mampu berinteraksi secara baik dengan media televisi. *Pertama*, pada kehidupan masyarakat belum terbentuk pola kebiasaan menonton TV yang sehat. Menonton TV yang sehat setidaknya mencakup dua hal yakni memperhatikan isi acara yang ditonton harus sesuai dengan usia anak, dan kapan waktu anak menonton serta

lamanya menonton yang semestinya tidak lebih dari 2 jam sehari. Dalam faktanya, kegiatan anak menonton televisi di Surabaya masih melebihi dari angka 2 jam yaitu rata-rata masih di kisaran 4 jam. *Kedua*, isi acara TV cenderung tidak memihak pada kepentingan anak-anak. Pengelola televisi masih cenderung memproduksi dengan pola pikir bisnis semata. Pengelola televisi pada umumnya kurang memperhatikan kepentingan dan perlindungan kelompok permirsa anak. Mereka cenderung memproduksi program anak yang dapat mendongkrak rating televisi. Dengan rating tinggi maka secara otomatis pemasang iklan akan membeli program televisi ini. Orientasi bisnis telah membuat media televisi melupakan peran media televisi sebagai media edukasi dan pelestasi budaya.

Salah satu upaya untuk menekan kondisi-kondisi yang merugikan anak atau remaja, regulator yang bergerak dalam bidang penyiaran (KPI) harus melakukan kegiatan yang dapat membangun dan mengembangkan sikap kritis dalam mengkonsumsi siaran televisi. Dengan demikian, dampak negatif menonton televisi dapat ditekan serendah mungkin. Tekanan yang paling efektif bagi industri televisi adalah memberdayakan masyarakat dalam menonton siaran televisi untuk anak-anak. Jika televisi tidak peduli terhadap anak, sedangkan masyarakat mempunyai daya kritis maka industri televisi tidak akan bisa eksis karena ditinggalkan oleh khalayaknya. Hal yang terpenting untuk membendung dampak negatif televisi dalam kehidupan masyarakat maka semua elemen masyarakat harus dibuat "*melek media TV*" atau sebuah perseptif yang dapat membantu masyarakat memahami dan menyeleksi program siaran yang berkualitas.

Dalam upaya menekan dampak media televisi, regulator penyiaran membentuk kelompok kritis dengan mensinergikan dengan lembaga-lembaga lain. KPID Jatim menyadari bahwa keterbatasan anggota KPID Jatim yang berjumlah tujuh orang dan berkedudukan di Surabaya tidak mampu mengembangkan masyarakat yang mengerti penyiaran dengan bekerja sendirian. Beberapa kegiatan yang sudah dilakukan regulator antara lain penguatan *parental mediation* dan *diet media TV*. a) Memperkuat pendampingan Orang Tua (Parental Mediation). Regulator penyiaran melakukan kegiatan yang dapat memperkuat pendampingan orang tua di masyarakat. Orang tua merupakan "*gatekeeper*" atau penjaga gawang yang bertugas menentukan mana program yang boleh ditonton anak-anak dan mana program yang tidak boleh ditonton anak-anak. Akan tetapi perlu diwaspadai bahwa kegiatan menonton televisi merupakan sebuah kebutuhan anak. Orang tua harus mampu bersifat demokratis artinya tetap memberikan kebebasan anak-anak untuk menonton televisi tetapi masih dalam kendali orang tua. Pendampingan (*mediasi*) anak merupakan tindakan yang *win-win solution* dalam mengatasi problematika anak dalam menonton TV. Tindakan pendampingan

disamping memberikan kebebasan anak dalam menonton TV juga mengendalikan anak agar tidak terjerat oleh efek media televisi yang negatif.. b) Disamping melakukan pendampingan anak (parental mediation), KPID Jatim sudah beberapa kali melakukan program *diet media televisi*. Program *diet media TV* merupakan cara mengajari anak untuk berpuasa atau meminimalisir jumlah jam menonton. Selain itu *diet media* juga diharapkan mampu mengajari anak untuk mengatur diri, pada jam berapa dia harus menonton, dan isi siaran televisi mana yang layak ditonton untuk dirinya. Penerapan diet media dapat diterapkan oleh orang tua apabila anak sudah mempunyai beberapa gejala : *waktu menonton rata-rata lebih dari 2 jam perhari; cenderung mengkonsumsi isi siaran secara bebas atau acak, cenderung tidak patuh bahkan marah-marah bila dibatasi jam menonton, dan lupa terhadap aktivitas lainnya*. Jika anak sudah dalam kondisi seperti ini maka orang tua harus menerapkan pola diet media.

Diet media pada hakekatnya merupakan tindakan untuk menyeimbangkan antara kebutuhan anak dalam mengkonsumsi siaran TV secara dengan aktivitas lainnya. Beberapa langkah dalam melakukan aktivitas diet media antara lain adalah : 1) menghitung kalori sampai menghitung waktu yang digunakan untuk menonton televisi. 2) Memastikan bahwa waktu layar kaca anak adalah benar-benar berkualitas; 3) Menyeimbangkan peran yang dimainkan media dalam kehidupan anak-anak. Dari manfaat diet media maka diharapkan anak-anak dapat menghentikan konsumsi media yang berlebihan dan menetapkan keseimbangan media yang sehat. Hasilnya, dengan keseimbangan media yang baik, anak akan mampu mengontrol peran media pada usia remajanya.

D. Formula Diet Media TV

Ada beberapa konsep dasar yang telah dikembangkan penelitian bersama dengan regulator penyiaran (KPID Jatim) tentang diet media TV. Pengembangan diet media TV disusun berdasarkan kebutuhan anak menonton TV dan peran orang tua dalam melakukan pendampingan. Konsep dasar diet media TV yang dikembangkan dalam penelitian antara lain :

a). Mengukur kelebihan jam menonton anak.

Sebelum melakukan program diet media, perlu dilakukan pengukuran terhadap jumlah jam yang digunakan anak-anak dalam menonton televisi. Penelitian ini mencoba membuat parameter yang dapat mendeteksi jam anak dalam menonton televisi. Parameter ini dibuat dengan membedakan antara jam menonton televisi pada waktu anak sekolah dan pada waktu anak libur sekolah. Tujuan dibentuk alat ukur ini adalah untuk mengetahui apakah anak-anak kecanduan media televisi atau tidak. Jika berdasarkan alat ukur ini diketahui bahwa kegiatan anak menonton televisi melebihi jam

toleransi yaitu 2 jam/hari maka anak-anak tersebut dapat dikategorikan sebagai “*anak kecanduan televisi*”.

b). Mengukur Kecanduan Anak

Disamping mengukur kelebihan jam menonton TV, orang tua juga dapat mendeteksi perilaku anak dalam menonton televisi. Menurut Teresa Orange dan Louise O’Flynn (2005), seorang anak dapat dikatakan kecanduan media televisi jika mempunyai beberapa ciri-ciri perilaku sebagai berikut :

- Jika anak ingin menonton televisi pada setiap pagi hari.
- Secara umum, anak ingin menonton televisi dibandingkan untuk berkumpul dengan teman atau anggota keluarga lainnya.
- Anak mengalami stress jika jauh dari layar kaca TV
- Anak selalu memikirkan televisi
- Anak sulit memusatkan perhatian kegiatan lain selain kegiatan menonton televisi
- Anak selalu diawali menonton televisi sebelum tidur.

c). Mendeteksi Kualitas Program Yang Ditonton Anak

Selain mengukur kecanduan anak menonton televisi, orang tua juga perlu mendeteksi kualitas program yang ditonton anak-anak. Di dalam penelitian ini diketahui bahwa tidak semua program yang ditonton anak-anak adalah berkualitas. Anak-anak rata-rata belum mampu menyeleksi mana program yang berkualitas dan mana program yang tidak layak ditonton. Untuk itu, di dalam penelitian ini dikembangkan juga parameter yang dapat mendeteksi apakah program yang ditonton anak merupakan program berkualitas. Dengan parameter ini berharap orang tua dapat mendeteksi bahwa program yang ditonton anak-anak memang layak ditonton.

d). Menyeimbangkan Kegiatan Nonton TV dan Kegiatan Lainnya

Kebutuhan anak menonton TV merupakan hal penting bagi perkembangan kehidupan anak. Akan tetapi anak perlu juga diperkenalkan kegiatan lainnya agar anak tidak kecanduan media televisi dan juga mampu menyeimbangkan kehidupannya agar tidak didominasi dengan satu kegiatan semata. Menurut Teresa Orange dan Louise O’Flynn (2005), anak perlu diperkenalkan kegiatan lain selain kegiatan lainnya agar anak tidak mengalami kecanduan televisi. Kegiatan lain yang dapat digunakan oleh orang tua dalam menyeimbangkan kebutuhan menonton televisi antara lain :

- Memperbanyak ngobrol dengan anak-anak
- Membiasakan pola kebiasaan membaca
- Mendorong anak untuk berkreasi dengan bermain musik
- Mendorong anak untuk beraktivitas secara fisik dengan berolah raga
- Melatih anak untuk membantu orang tua dalam menyelesaikan tugas rumah
- Mendorong anak bersosialisasi dengan teman melalui bermain di luar rumah.

E. Kesimpulan

Berdasarkan penyajian data penelitian dan interpretasi data penelitian maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Anak-anak dalam menonton televisi didorong untuk mencari informasi dan hiburan. Rata-rata kegiatan anak dalam menonton televisi menghabiskan waktu lebih dari 2 jam dan masuk dalam kategori kecanduan media televisi. Kegiatan anak menonton televisi cenderung dilakukan setelah mereka menjalankan rutinitas kegiatan sekolah sehingga seringkali berbenturan dengan kegiatan belajar di rumah.
- b. Orang tua cenderung tidak melakukan pendampingan anak dalam menonton televisi. Anak cenderung dibebaskan dalam memilih program televisi dan cenderung tidak ada filter atau seleksi dari orang tua terhadap program-program yang ditonton anak. Orang tua yang berpendidikan tinggi cenderung mempunyai peran yang cukup baik dalam mengontrol anak-anak dalam menonton televisi. Akan orang tua yang berpendidikan tinggi cenderung mempunyai mobilitas tinggi di luar rumah sehingga kontrol terhadap anak-anak dalam menonton TV menjadi longgar bahkan tidak berjalan sesuai dengan harapan. Sedangkan orang tua yang berpendidikan rendah masih menganggap bahwa dampak media TV terhadap anak bukan merupakan sesuatu hal penting sehingga cenderung tidak pernah melakukan kontrol terhadap kegiatan anak dalam menonton TV.
- c. Upaya untuk mengatasi dampak negatif televisi, regulator penyiaran (Komisi Penyiaran Indonesia) berupaya melakukan kegiatan penguatan masyarakat dalam melakukan pendampingan anak (*parental mediation*) dan juga kegiatan diet media televisi. Pemberdayaan pendampingan orang tua dilakukan dengan cara bersinergi dengan lembaga-lembaga kemasyarakatan yang mempunyai infrastruktur kuat seperti kelompok NU, Muhammadiyah, sekolah SD, perguruan tinggi, dan LSM. Akan tetapi upaya penguatan ini cenderung masih bergerak dalam elit kelompok masyarakat tertentu dan belum mengakar kuat dalam kehidupan masyarakat.
- d. Dalam melakukan kegiatan diet media televisi telah dikembangkan konsep dasar “diet media” televisi dengan cara : a) membuat instrumen untuk menghitung jam nonton anak; b) instrumen untuk mengukur kecanduan anak terhadap televisi, c) membuat instrumen untuk mendeteksi kualitas program, dan d) cara menyeimbangkan kebutuhan menonton televisi dengan kegiatan lainnya.

F. PUSTAKA ACUAN

- Blaikie, Norman, 2000, **Designing Social Research**, *The Logic of Anticipation*, Polity Press, Malden MA
- Baran Stanley J. dan Dennis K. Davis, 2000, **Mass Communication Theory, Foundations, ferment, and Future**, Wadsworth, USA.
- Curran, James et.al, 1997, **Mass Communication and Society**, Edward Arnold Ltd, London
- Denzin, Norman, and Yvona, 1991, **Handbook Of Qualitative Research**, Sage Publications, Newbury, London
- Griffin, Em, 2000, **A First Look At Communication Theory (Fourth Edition)**, McGraw-Hill, New Jersey.
- Littlejohn, Stephen W., 2002, *Theories Of human Communication (Seventh Edition)*, Wadsworth/Thomson Learning, USA
- Neuman, W. Lawrence, 2000, *Social Reserach Methods, Qualitative and Quantitative Approaches (Third Edition)*, Allyn and Bacon A Viacom Company , Masschusetts.
- Mc Quail, Denis, 1987, *Teori Komunikasi Massa, Suatu Pengantar*, Edisi Kedua, Erlangga, Jakarta
- Mc Quail, Denis, 2000, *Mass Communication Theories*, Fourth edition, Sage Publications, London
- Mufid, Muhamad, 2005, *Komunikasi dan Regulasi Penyiaran*, Prenada Media, Jakarta.
- Orange, Teressa dan Louse O'Flynn, *The Media Diet For Kids (Terjemahan)*, PT Serambi Ilmu Semesta, Jakarta
- Shoemaker, Pamela J. and Stephen D. Reese, 2002, *Mediating The Message, Theories of Influences On Mass Media Content*, Second Edition, Longman Publishing, USA
- Sutopo, H.B., 2002, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Dasar Teori dan Terapannya Dalam Penelitian*, UNS, Solo
- Suratnoaji, Catur, 2008, *Startegi Pencegahan Peniruan Pelaku Tindak Kejahatan (Imitation of Crime Model) Pada Berita Kriminalitas dan Model Reportasenya*, UPN "Veteran" Jatim
- Suratnoaji, Catur, 2009, *Analisis Kepatuhan Televisi Lokal Terhadap Standar Program Siaran dan Pedoman Perilaku*, Komisi Penyiaran Indonesia.
- Sudibyo, Agus, 2004, **Ekonomi Politik Media Penyiaran**, LKIS, Yogyakarta
- University Of Missouri-Columbia, 1999, *Crime And Violence In Prime Time, A Discourse Analysis Of Television News Magazines's Use Of The Public Helth Model of Reporting*, diambil dari <http://www.missouri.edu>